Il Kyusho è lo studio delle strutture più deboli del corpo umano. Sono **punti situati nel sistema nervoso e nelle strutture vascolari**. Agendo su di essi si attacca la struttura interna del corpo e proprio per questo si ha questo effetto devastante. Un esempio è quella scossa elettrica che tutti abbiamo sentito a seguito di un colpo accidentale contro lo spigolo di una tavola nell'osso del gomito; come conseguenza sperimentiamo una disfunzione del braccio, un dolore acuto e una confusione. E'importante sapere che utilizzare colpire i punti vitali non provoca nessun tipo di danno fisico o segni evidenti che possono essere interpretati come degli abusi e quindi denunciati ed è quindi molto importante nella difesa personale di ogni individuo.
La pressione sui punti **vitali può provocare KO immediato** e l'effetto si ottiene esercitando pochissima forza fisica; ecco perché quest'arte **è utile anche alle donne ed agli anziani.**
Secondo la medicina tradizionale cinese il corpo umano è percorso da un'energia, detta in cinese *chi*, che scorre al di sotto della superficie della pelle attraverso dodici canali chiamati meridiani. Ogni meridiano è collegato ad un organo o funzione corporea, da cui prende il nome. Sei meridiani sono collegati ad un organo yin, sei ad un organo yang. Sulla superficie corporea è possibile tracciare 365 punti dove è possibile controllare il flusso del *ki* lungo i meridiani. Un blocco o una ostruzione del *ki* in uno di questi punti causa, secondo questa interpretazione, una mancanza di energia per l'organo collegato al punto (e quindi al meridiano). Viceversa, la corretta manipolazione dei punti, per esempio con la tecnica dell'agopuntura, porta ad un miglioramento dello stato dell'organo.
Ma la conoscenza dei punti vitali è presente, e non da qualche anno, nelle arti marziali giapponesi, cinesi ed indiane, magari non legata ad una teoria per l'utilizzo. Praticamente ogni scuola di arte marziale giapponese tradizionale ha la sua mappa di punti vitali.
Ad Okinawa la conoscenza dei punti vitali è stata trasmessa nel modo tradizionale, da maestro ad allievo, oralmente, in gran segreto, con la pratica. Ogni scuola di Okinawa ha tramandato e tramanda il suo insieme di punti vitali, frutto di anni di ricerca e studio all'interno della scuola stessa. E' raro che queste conoscenze siano state messe per iscritto. La prima testimonianza scritta è nel *Bubishi*, non appartenente a nessuna scuola in particolare, ma patrimonio di parecchi padri fondatori (Chojun Miyagi, Anko Itosu, Kenwa Mabuni, Gichin Funakoshi, ecc.).
Al di fuori del *Bubishi* non sembrano esistere altri riscontri scritti sui punti vitali. I primi riscontri scritti, riferiti al rapporto tra kyusho e karate, provengono da esperienze giapponesi: Mizuho Mutsu, studente di Gichin Funakoshi e Hironori Otsuka in Giappone, pubblica nel 1933 *Karate Kenpo* e riporta mappe dettagliate dei kyusho, figure anatomiche del sistema scheletrico, circolatorio, digestivo, respiratorio e urinario, con l'indicazione delle "armi" (posizioni della mano e del piede) più adatte per colpire lo specifico kyusho.
Quanto riportato da Mutsu è da considerare l'insieme più completo e coerente di informazioni sul kyusho tra tutte le pubblicazioni del periodo precedente la seconda guerra mondiale. Perfino la mappa dei punti vitali riportata da Funakoshi nel libro *Karate-do Kyohan* del 1935 non è così completa. Tra l'altro Funakoshi, di origine okinawense, sembra aver ottenuto la mappa dal suo allievo Hironori Otsuka, praticante di Shindo Yoshinryu Jujitsu.
Esistono sicuramente dei punti del corpo umano più vulnerabili di altri, se sottoposti a colpi, pressioni, prese,….Non sempre i punti "vitali sono punti d'agopuntura, così com'è vero il contrario. Conoscere i *Kenpo kyusho Ryu* è importante e va di pari passo con l'evoluzione tecnica e con l'intelligenza del praticante.

DOMANDE E RISPOSTE

D: PERCHE' NON HO MAI SENTITO PARLARE DELL'APPLICAZIONE DEI PUNTI DI PRESSIONE NEI KATA (FORME) TRADIZIONALI?
R: In accordo con il Maestro Hohan Soken, uno dei più grandi maestri di Okinawa dei nostri tempi, questo aspetto delle Arti Marziali di Okinawa era considerato come "Karate dell'uomo anziano". Infatti, veniva insegnato non prima dei 45 anni di età, ad un grado di Go-Dan (cintura nera 5° grado), e quando l'allievo aveva praticato per molti anni con il suo maestro ed era quindi considerato degno di fiducia. Con l'avvento della commercializzazione del Karate, praticanti occidentali che imparavano l'arte ad Okinawa, raggiungendo un grado di cintura nera, ritornavano nel proprio paese ed iniziavano ad insegnare; il problema è che costoro, a causa del poco tempo passato con il loro insegnante non venivano istruiti nell'aspetto riservato ai pochi.
D: IN QUALE MODO QUESTO ASPETTO HA ATTINENZA CON IL STILE DA ME PRATICATO?
R: Questo è un aspetto che può essere applicato indistintamente a qualsiasi stile o metodo praticato. Non è considerato "stile" a se stante, bensì un'aggiunta da integrare ad ogni stile. L'applicazione dei punti di pressione e il corretto trasferimento dell'energia, sono conoscenze tramandate nel corso dei secoli nelle antiche forme (kata); tuttavia, una volta comprese le chiavi ed i principi, queste possono venire applicate ovunque, aumentando in modo considerevole l'efficacia delle tecniche e rivelandone il loro vero significato. Se praticate stili tradizionali, il vostro kata assumerà un significato completamente nuovo, ricco di significato e la sua pratica risulterà "gradita" anche negli anni a venire.
D: CHE COS'E' IL CHI?
R: Il CHI, conosciuto anche come KI, PRANA o più semplicemente energia, è una combinazione di PENSIERO, RESPIRAZIONE e CIRCOLAZIONE SANGUIGNA. E' una forza invisibile che può essere sentita ma non vista (almeno in parte). Costituisce le fondamenta di tutte le arti, interne ed esterne, marziali e curative.
Per i nostri scopi, l'energia deve essere esaminata fondamentalmente da due punti di vista:
1. dobbiamo comprendere come trasferire questa energia dal nostro corpo in quello dell'avversario, per causare il danno voluto.
2. dobbiamo comprendere come questa energia fluisce nel corpo, così da poterla manipolare a nostro vantaggio.
D: CHE COS'E' UN MERIDIANO?
R: Un meridiano è il canale attraverso il quale l'energia fluisce, al pari delle nostre vene ed arterie che hanno il compito di portare il sangue in tutto il corpo. Ci sono 12 meridiani principali (elencati sotto) e 8 detti straordinari. Di questi ultimi e per scopi introduttivi, limiteremo per il momento lo studio a solo due di questi straordinari (Vaso Concezione e Vaso Governatore). Ogni meridiano è associato ad un organo, a cui fornisce energia e sostentamento. Se per una qualsiasi causa, interna od esterna, questa energia viene a mancare o uno squilibrio viene creato, allora, il corpo si ammala o non opera correttamente.

D: CHE COS'E' YIN/YANG?
R: Secondo il pensiero cinese, i termini Yin e Yang, possono assumere il significato di 10.000 cose. Per i nostri studi, useremo questi termini per denominare ognuno dei meridiani come Yin (negativo -) e Yang (positivo +). I meridiani Yin fluiscono sulla parte frontale del corpo e all'interno di braccia e gambe. I meridiani Yang fluiscono nella parte posteriore del corpo e all'esterno di braccia e gambe.
D: E' POSSIBILE CAUSARE UN KO (Knock Out) UTILIZZANDO TECNICHE SUI PUNTI DI PRESSIONE?
R: Certamente. Tuttavia, sono tecniche da praticarsi con cautela, dopo aver acquistato una certa esperienza e sotto la guida di personale qualificato.
D: QUAL'E' LA DIFFERENZA TRA UN NORMALE KO (Knock Out) E QUELLO CAUSATO DALL'UTILIZZO DEI PUNTI DI PRESSIONE?
R: Il normale KO, quello tipico della boxe per capirci, è un qualcosa di molto serio. Molti boxers, sono testimoni di seri e irreversibili danni nel corso della loro carriera. Per non menzionare, decessi verificatisi durante alcuni incontri. Al contrario, i KO utilizzando i punti di pressione, sono il risultato di meccanismi di auto-protezione del corpo umano. Meccanismi che si innescano talvolta naturalmente nel corso della vita per proteggerci.
D: QUAL'E'IL RISCHIO DERIVANTE DA TALE PRATICA?
R: Seguendo poche e semplici regole e avvalendosi di personale qualificato, non si incorrerà in alcun rischio nella pratica.
D: E' POSSIBILE APPLICARE TALI TECNICHE IN UN CONTESTO DI COMBATTIMENTO REALE?
R: Certamente. Personali della sicurezza, guardie del corpo, reparti di polizia e molti altri vengono regolarmente addestrati con questo sistema per far fronte a situazioni di pericolo giornaliere.
D: QUALI POSSONO ESSERE LE RIPERCUSSIONI DERIVANTI DALL'UTILIZZO DI TALI TECNICHE IN UN CONTESTO DI DIFESA PERSONALE? SI PUO'RISCHIARE DI VENIRE ACCUSATI DI ECCESSO DI LEGITTIMA DIFESA?
R:Questo è un argomento molto complesso; la legge e la giurisprudenza sono molto rigorose in merito e variano da stato a stato.
La difesa può dirsi legittima solo se essa è proporzionata alla offesa minacciata, e se non ci si può sottrarre a questa in altro modo (ad es. scappando). Sicchè non potrà invocare la difesa legittima la persona che di fronte alla minaccia di una percossa applichi una tecnica mortale. E sarà imputato di eccesso colposo di legittima difesa la persona che a seguito di un errore di valutazione della situazione pericolosa, applichi una tecnica mortale a una minaccia lieve.
Com'è possibile però in situazioni di stress, pericolo e in un attimo valutare tali componenti?
La risposta stà nel metodo di addestramento.
Verrete addestrati semplicemente per garantire ogni tipo di sicurezza per voi, la vostra famiglia e i vostri cari, senza tuttavia causare danni permanenti al vostro assalitore. Essere in grado di mettere fuori combattimento, senza causare nessun danno fisico al vostro assalitore e ottenere ciò, con livelli della vostra forza che non superano il 15% di quella totale disponibile, penso sia una delle più alte espressioni di questo sistema. Questa è l'**Arte di lunga vita**, nel suo duplice aspetto: per voi e per il vostro avversario.